



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community  
Kostenlos – von Sportler zu Sportler

www.rkckettlebell.de  
Juli 2017

RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

## Brothers in Arms: Springseil und Kettlebell

### - Die perfekte Kombination! -

Wie Du auf der oben abgebildeten Headline der Kettlebell Nachrichten lesen kannst, steht die RKC „The School of Strength“ und das damit einhergehende Kettlebell Hardstyle Training für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Verletzungsresistenz.

Der heutige Artikel dreht sich um ein Tool, dass neben Kettlebells, in keinem (Home-) Gym fehlen darf und mit dem du die beiden weiteren sportmotorischen Fähigkeiten *Schnelligkeit* und *Koordination* ultimativ trainieren kannst: Das Springseil.

#### DO YOU EVEN JUMP!?

So ziemlich jeder hat in seinem Leben schon einmal den Versuch gewagt mit einem Springseil zu springen. Entweder als Kind oder später im Erwachsenenalter. Die Gründe dafür sind dabei sehr unterschiedlich. Für die einen „just for fun“ und für die anderen, weil sie auf die extrem lange Liste an Vorteilen des Seilspringtrainings aufmerksam geworden sind. Bei einer Vielzahl von Sportlern will das Seilspringen aber einfach nicht klappen.

Trotz gefühlt unendlicher YouTube Videos, Blogs und Anleitungen im Internet, kämpfen heutzutage Alltagsathleten und Hobbysportler mit technischen Problemen und bleiben ständig am Seil hängen. Frust stellt sich ein und das Springseil hängt bald einsam und allein an einem Haken. Seilspringen ist in meinen Augen eine sich selbst beschränkende Bewegungsaufgabe. Defizite in der motorischen Fähigkeit „Koordination“ und mangelnde Technik stellen für den Seilspringer in der Regel die begrenzenden Faktoren dar. In anderen Worten: Eine schlecht entwickelte koordinative Fähigkeit und eine unzureichende Seilsprungtechnik werden den Sportler schlicht und ergreifend von dieser Übung ausschließen, wodurch natürlich die entsprechenden Bewegungsmuster auch gar nicht verbessert werden können.

#### Übung macht den Meister!

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.

Zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr ist eine besondere Lernfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten gegeben. Kinder die in diesem Alter Seilspringen gelernt haben, haben es später im Erwachsenenalter leichter diesen Skill abzurufen bzw. zu erlernen, als Sportler die erst spät damit beginnen. Ich selbst habe erst im Alter von 33 Jahren mit dem Seilspringen begonnen und habe mehrmals die Woche über mehrere Monate trainiert, damit es „make it look easy and sexy“ aussieht.



Tim Holzäpfel RKC  
www.cross-and-ropes.com

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

... 10 Minuten Seilspringen bei 120 Umdrehungen pro Minute, die selbe Herz-Kreislauffitness erzeugt wie zum Beispiel 30 Minuten moderates Joggen, eine Meile (1620m) Laufen in 12 Minuten oder zwei Meilen (3240m) Radfahren in 6 Minuten?

### WORKOUT:

#### a) "SKILL TRAINING"

10 Runden bestehend aus:

- Seilspringen (z.B. "Bounce Step")
- 30 sek. "on", 30 sek. "off"

#### b) "OLD SCHOOL LEAD IN"

10 Runden bestehend aus:

- 30 sek. Hardstyle Swings
- 30 sek. Plank
- 60 sek. Seilspringen

**Für Fortgeschrittene: One Hand Swings und Double Unders!**

## EVENTS:

### 22.07. Losheim

Enter the Kettlebell Seminar mit Dirk Maringer HKC

### 23.07. Luxemburg

Enter the Kettlebell Seminar mit Joe Whistler RKC

### 29.07. Wetzlar

Enter the Kettlebell Seminar mit Nik Tibusek HKC

### 29.07. Hamburg

Enter the Kettlebell Seminar Frank Delventhal RKC II

### 29.07. Bergheim

Enter the Kettlebell Seminar mit Sven Koch RKC

### 04. - 06.08. Düsseldorf

**RKC Zertifizierung**  
Robert Rimoczi Master RKC

### 12.08. Grimmen

Enter the Kettlebell Seminar Nadine Reichenbach RKC

### 13.08. Essen

Enter the Kettlebell Seminar mit Tanya Weber RKC und Christian Stursberg RKC

### 15.08. Köln

Enter the Kettlebell Seminar Pia Scherenberger RKC TL

### 19.08. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar Sebastian Müller RKC TL

### 27.08. Rheinbach

Enter the Kettlebell Seminar Tim Holzäpfel RKC

...viele weitere Kettlebell Events unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

